




Design: Grafik Form AS | Trykk: Andvord Grafik AS

Bestilling: trykksak@helsedir.no • IS-1758
Telefon 24 16 33 68 • Faks 24 16 33 69
www.helsedirektoratet.no/gravid

 **Helsedirektoratet**

Denne brosjyren finnes også på nynorsk, samisk, engelsk, spansk, polsk og russisk.



Bokmål

Forsidefoto: Janle Nyttngnes



DEN BESTE STARTEN
RÅD TIL DEG SOM PLANLEGGER ELLER VENTER BARN

**ALKOHOLFRI
SVANGERSKAP**

 **Helsedirektoratet**
www.helsedirektoratet.no/gravid



Fosterbilder foto: Lenaart Nilsson

8 uker: Hjerneceller dannes, og hjernen deles inn i tre områder. Barnet begynner å ligne på et bittelite menneske.



10 uker: Vi kan se barnets fingre og tær, og barnet begynner å bevege seg.



16 uker: Babyen har fått hår og øyenbryn, det kan drikke av fostervannet og tisse.



20 uker: Barnet beveger beina, som om hun/han går, og kan suge på tommelen.



36 uker: Hjernen vokser meget fort og forbindelsene mellom hjernecellene finstilles.



40 uker: Babyen er nyfødt, med en god start.



Alkoholfritt svangerskap gir den beste starten

Du gir barnet den beste starten hvis du avstår fra alkohol i svangerskapet. Forskning viser at selv i små mengder kan alkohol forstyrre utviklingen av barnets hjerne og andre organer. Det handler om å gi barnet de beste mulighetene for vekst og utvikling.

Barnet er avhengig av deg

Barnet får all sin næring fra deg. Det er viktig at du er bevisst på hva du spiser og drikker. Hvis du drikker øl, vin eller brennevin, tas alkoholen raskt opp i blodet og fraktes til de ulike organene i kroppen. Alkoholen går ufortynnet gjennom morkaken og over i barnets blodomløp. Barnets organer er for umodne til å bryte ned alkohol helt eller delvis, og nedbryting skjer til slutt hos mor. Noe alkohol kommer også i fostervannet som barnet drikker. Barnet får samme alkoholpromille som deg.

Hvorfor ta sjansen?

Det er ikke mulig å angi en sikker nedre grense for hvor mye alkohol barnet

tåler. Ulike foster har dessuten ulik sårbarhet. Derfor anbefaler vi at du ikke tar noen sjanser – men lar være å drikke alkohol under svangerskapet. Slik gir du barnet ditt den beste starten.

Mulige alkoholskader

Alle celler og organer kan bli påvirket når barnet utsettes for alkohol. Hjernen er særlig sårbar fordi den utvikler seg gjennom hele svangerskapet. Alkoholen kan skade celler og hemme danning av nye celler. Endringene i en hjerne kan være små, men de kan medføre at barnet mister noe av mulighetene det ellers hadde hatt. Barnet kan få lære- og konsentrasjonsvansker eller bli hyperaktivt. Risikoen for alkoholskader er størst hvis mor har et langvarig forbruk og drikker i store mengder. Et stort forbruk kan gi redusert vekst, alvorlige hjerneskader og utviklingshemninger som vil vare livet ut.

Når dere planlegger barn

De fleste vet ikke at de er gravide før de sitter med en positiv test i hånden. Da er barnet allerede i ferd med å vokse og utvikle seg.

For at du ikke skal forstyrre denne utviklingen, er det klokt å endre alkoholvanene allerede når dere planlegger barn.

Hvis du har drukket

Hvis du allerede har drukket, er det viktigste å tenke framover og kutte ut alkohol helt i resten av svangerskapet. Hver dag som du lar være å drikke, bidrar du til at barnet får en god start. Har du spørsmål eller bekymringer, snakk med jordmoren eller legen din.

Press for å drikke

Kvinner møter mange ganger sosialt press for å drikke alkohol, også i svangerskapet eller når de planlegger barn. Å si «nei, takk» kan følges med spørsmål eller forsøk på overtalelse. Det kan lønne seg på forhånd å tenke over hvordan du forholder deg til slikt press. Det finnes gode alkoholfrie alternativer. Mange opplever det som nyttig å snakke med partneren sin om egne og andres drikkevaner og holdninger for å få hjelp til et alkoholfritt svangerskap.